

平成 30 年 1 月 10 日
枚方市立中宮中学校 保健室

新しい年が始まりました。年末年始を有意義に過ごせたでしょうか。夜更かしや食べ過ぎなど、生活リズムは乱れていませんか？今年も 1 年間、健康に過ごせるよう、冬休みモードから三学期モードへ切り替えていきましょう。この年が、みなさんにとって健康で実りの多い 1 年になりますように。



睡眠リズム、戻っていますか？



冬休みの生活リズムのままの人はいませんか？年が明けいよいよ学年の締めくくりが始まります。睡眠不足は集中力の低下や頭痛の原因にも。元気に年度末まで頑張りましょう。

睡眠の効果は絶大

よく、「早寝早起きが大切」と言われますが、それは、私たちの体が朝の光を手がかりに体のリズムをリセットし、1 日のスタートを切っているためです。

Q. 何時間ぐらい寝ればいいのか？

A. **睡眠時間の長さよりも、リズムと質が大切です**

必要な睡眠時間は人によって違います。大切なのは、何時に寝て何時に起きたのか、ぐっすり眠れているかということです。午前中体がだるかったり昼間に居眠りをしたりするのは、睡眠が足りていない証拠。生活の見直しが必要です。

Q. 前の日の晩遅く寝た時は、翌朝もゆっくりでいい？

A. **起きる時間は一定に保ちましょう**

私たちの体は、朝太陽の光を浴びて一日が始まる仕組みになっています。そのリズムを崩さないように、起きる時間は一定に保ちましょう。前の晩に夜更かししても、起きる時間がいつもと同じなら、その日の夜はいつもより早く眠くなるはず。その時早めに眠れば、無理なくリズムを元に戻せます。

Q. 夜更かしするとどんな影響がある？

A. **身体と心に様々な影響が現れることがあります**

- ・勉強で覚えたいことがなかなか覚えられない
- ・すぐイライラしたり、落ち着きがなくなる
- ・気分が落ち込みやすくなる
- ・疲れやすい、体の調子が悪くなる

運動中のケガ・事故を防ぐために

心配です！

◎ **睡眠と朝食はしっかりとりましょう**

朝食は 1 日のスタートをスムーズに切るための大切なエネルギー源です。朝食を食べずにいたり睡眠時間が足りないと、脳の休養・エネルギー不足により、集中力・判断力・意欲が低下して事故を招くようなことになりかねません。安全のためにも、実力を発揮するためにも、睡眠と朝食をとるようこころがけましょう。

◎ **準備運動を忘れずにしましょう**

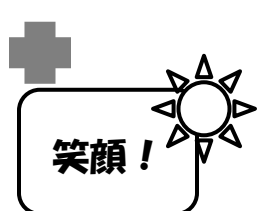
運動をする前にはしっかりと準備運動をして、身体が動く状態にもっていくことがケガ予防のポイントです。ストレッチは深く呼吸しながらゆっくりと行い、身体が硬いからといって無理に押しもらわないようにしましょう。



かぜ・インフルエンザ、まだまだ注意



これから 1 年のうちでもっとも寒い時期を迎え、かぜ・インフルエンザや感染性胃腸炎の流行しやすい状態が続きます。「いつもと違うな」「ちょっと変だぞ」という直感を大切に、体調が悪い時は無理をしないで休んでください。三学期にある行事等に万全の体制で臨むためにも、次のようなことに気をつけて、免疫力を高めましょう。



冷えを防ごう！

指先が氷のように冷たい、足が冷え切って眠れないなど、身体全体が寒いわけではないのに、部分的に冷えを感じる状態を『冷え症』といいます。冷え症は、血行が悪くなることで起こります。



●冷え性対策あれこれ●

ぬるめのお風呂にゆっくりつかる

38～40℃のぬるめのお湯に、20分以上ゆっくりとつかると、血行がよくなり体が芯から温まります。半身浴が心臓などに負担も少なくおすすめです。

⇒手浴や足湯も効果あり！



洗面器やバケツなどに少し熱めのお湯を入れ、そこに手や足を10～15分程度つけます。お湯の中で手や足のマッサージをしたり、足踏みをしたりするとより効果的です。



バランスの良い食事で栄養をとる



冷え症を改善するためには、ビタミンB,C,E群、鉄分、良質なたんぱく質などの栄養素が特に重要と言われています。毎日の食事でバランスよくこれらの栄養をとるようにしましょう。

⇒身体を冷やさないよう食べ方にも工夫を！

野菜をとるにしても、生野菜のサラダなどは身体を冷やしてしまいますが、温野菜にしたり、野菜スープにしたりするなど加熱調理すれば、冷えを防げます。



適度な運動をする

筋肉には、身体の中で熱を作り出す機能があります。そのため、日ごろからウォーキングやストレッチなど適度な運動をして、筋肉をつけることが冷え対策にもつながります。

⇒冷え症を改善するストレッチ

仰向けに寝て足を上にあげ、足首の曲げ伸ばしをしたり、空中で自転車こぎやバタ足をするだけでも、血行が良くなりポカポカとしてきます。



痛くてかゆい…しもやけ

しもやけは、低温の環境で起こる肌のトラブルで、寒さの厳しい今の時期は要注意です。



◎ なぜしもやけになるの？

寒くなると血管が収縮し、血液の循環が悪くなって、身体の末梢部位である手足の指などに栄養が届きにくくなります。その結果、しもやけができるのです。また、きつい靴で締めつけたり、ぬれたままの手袋や靴下をつけていると、しもやけが起こりやすくなります。

◎ 予防・対処法

- ・防寒グッズ(手袋、厚めの靴下、マフラーなど)を使う。
- ・きつめの靴、靴下、手袋は避ける。 ・手を洗った後はしっかり水分をふき取る。
- ・ぬれた靴下や手袋をそのままにしない。汗をかいたら着替える。
- ・血行改善効果のあるビタミンEが豊富な食べ物(大豆、アーモンド、落花生など)をとる。

勉強がはかどる、ちょっとした部屋の工夫

頭に酸素を送ろう

頭の栄養は酸素です。新鮮な空気を取り入れるため、1時間勉強したら、窓をあけて新鮮な空気と入れ替えましょう。



目をいたわろう

目は、明るすぎても暗すぎても、余分な緊張をして疲れてしまいます。目が疲れてしまうと勉強にも集中できません。部屋全体のあかりに、手元のあかりをプラスしましょう。

部屋の温度は18℃

勉強を始めると眠くなる、という人は、部屋を温めすぎていませんか？冬の勉強部屋は18℃が快適です。